

しっかり「かめる」は健康のバロメーター 高齢期の口腔ケア

毎日何気なくおこなっている「食べる」「話す」「笑う」は、口の機能が正常だからできることです。

残念ながら、年齢を重ねると歯が少なくなる人が多くいます。口の機能の低下は、全身機能の低下につながっていきます。好きなものをおいしく食べ、会話やコミュニケーションを楽しみいつまでもいきいきと過ごすためにも正しいお口や歯の手入れをおこなうことは大切です。

① 飲み込む力、かむ力の低下が気になる方は…

舌の働きを高め、口のまわりの筋肉を刺激することで口腔機能の改善をしましょう。

1. 首のストレッチ 首のストレッチで、お口の機能に関係する筋肉をほぐし、血行をよくしましょう。

ポイント 深呼吸しながらゆっくり行うと効果的です。



首を左右に傾ける



左右横に向く



大きくゆっくり回す

2. 舌のストレッチ 舌の動きがよくなると飲み込みもよくなり、唾液の分泌も促進されます。

ポイント 食事の前に行うと効果的です。



口を開けたまま舌を前方に突き出す(5回)



口を大きく開けて舌を上あごにつける(5回)



口を開けたまま舌を左右に出す(5回)



口を開けて舌先で唇をなめる(5回)

3. 顔面体操の方法

顔の筋肉を動かすことで、舌の動きもよくなり唾液の分泌も促されます。また、顔の筋肉を刺激することで、表情も豊かになります。大きな声を出すことや家族や友達と楽しくおしゃべりすることでも顔の筋肉が刺激され効果があります。

ポイント 自分のペースでリズムよく行いましょう。



口を横に引く



唇を突き出す



頬を膨らます



息を吸い込む

② 口の渇きが気になる方は…

唾液の分泌は年齢と共に低下します。口の渇きを改善したり、飲み込みをスムーズにするためにマッサージなどでお口や周囲の筋肉を刺激し、唾液の分泌を促しましょう。

1. 唾液腺マッサージ

- ポイント**
- ・飲み込みをスムーズにするため、食前に行うのがおすすめです。
 - ・唾液は口の中の細菌繁殖を押さえ、きれいに保つ効果もあります。



耳下腺への刺激

人差し指から小指まで4本の指を頬に当て、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す(10回)



顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順に押す(5回ずつ)



舌下腺への刺激

両手の親指をそろえあごの真下から手を突き上げるようにゆっくりグウッと押す(10回)



③ 口臭などが気になる方は…

お口の機能は、口の中の環境ととても深い関連があります。口臭の発生原因は不十分な歯磨きや、舌苔とも関係が深く、手入れが欠かせません。

1. 正しいはみがきの方法

- ポイント1**
- 歯と歯ぐきのさかいめは小刻みに振動させるようにみがきましょう。



- ポイント2**
- 歯と歯の間は、すき間に合った歯間ブラシを使いましょう。



- ポイント3**
- 義歯(入れば)は、口から外し特に汚れが溜まりやすいバネの部分は丁寧にみがきましょう。



2. 舌みがきの方法



- ポイント**
- ・就寝中は口の中が乾燥しやすいので、就寝前に行うのがおすすめです。
 - ・舌苔は、うがいだけでは取り除けません。舌を傷つけないよう注意しながら軽くなでるように磨きましょう。

舌苔…舌の白色や淡黄色の部分で死んだ細菌や食物残渣からできているもの

8020運動とは…

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。